

上海市妇女联合会儿童工作部 编
上海市家庭教育研究促进会

上海市家长学校教材

(试用本)

上海科学普及出版社



中学分册

上海市家长学校教材

(试用本)

中学分册

上海市妇女联合会儿童工作部 编
上海市家庭教育研究促进会

上海科学普及出版社

(沪)新登字第 305 号

责任编辑 钟海谷 支竞雯

上海市家长学校教材(试用本)

中学分册

上海市妇女联合会儿童工作部 编

上海市家庭教育研究促进会

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行 江苏太仓印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 5.5 字数 102000

1991年12月第 1 版 1991 年12月第 1 次印刷

印数 1—8500

ISBN 7-5427-0563-6/G·162

定价: 2.00 元

本册编委：(按姓氏笔划)

叶 澜 冯恩洪 李爱珍 陈可为 杨安定 董念祖

本册作者：

乐佩芬 张 平 魏跃发 刘海生 邓瑞珍 陈泽庚

王国桢 项志康 陈可为 朱士鸣

编者的话

上海市家庭教育工作近几年来在“组织机构网络化、教育对象系列化、教育内容科学化”方面已经取得了可喜的成绩,家庭教育日益为社会各界所重视。各种类型的家长学校如雨后春笋遍布各区县。

家庭是孩子的第一所学校,父母是孩子的天然教师,家庭对孩子做人、成才的作用十分重大。为了提高家庭教育的水平,使之适应社会主义事业发展的需要和改革、开放形势对人才素质的要求,使之与学校教育、社会教育协调一致,构成最佳合力,我们编写了这套《上海市家长学校教材》(试用本),共分四个分册,每分册又分若干讲,分别对0到3岁的乳、婴儿期,3到6、7岁的学龄前期,6、7岁到11、12岁的学龄初期(相当于小学阶段),11、12岁到14、15岁的学龄中期(相当于初中阶段)的儿童家长系统地介绍有关生理学、心理学、教育学和家庭教育科学的优生、优育、优教的基础知识,指导家长如何优化家庭教育。这套系列教材,既是家长学校的讲课教材和家长优生、优育、优教的参考读物,又可作为有关干部和教师向家长宣传家庭教育的资料。

本书为学龄中期部分(相当于初中阶段)分册。它是根据上海市教育局对中学生教育的要求,根据初中学生的生理、心理特点,在研究上海地区中学生家庭教育的现状基础上编写的,它深入浅出地向家长介绍优化家庭教育的基础知识和方法。可作学龄中期儿童家长学校的教材,供学龄中期儿童父母、教育工作者阅读参考。

本册教材的作者对家庭教育的宣传、实践与指导、研究有较丰富的经验。有的教材是根据自己在家长学校宣讲的讲稿加工改写而成的,有的是综合多种材料编写而成。初稿完成以后,分别请有关专家修改审订,最后由金正扬、乐善耀同志负责统稿。

在整个组织编写过程中得到陈可为、魏跃发同志的热情支持和帮助,在此表示衷心的感谢。

由于编写时间紧,编者水平有限,因此缺点错误在所难免。恳望同志们多多指教,以便及时修改再版。

1991年8月

目 录

第一讲	初中学生的生理、心理特点及家庭指导.....	1
第二讲	帮助孩子尽快适应中学生活.....	8
第三讲	支持孩子在集体中成长.....	14
第四讲	重视培养孩子良好的习惯.....	22
第五讲	培养孩子健康的心理素质.....	31
第六讲	重视对孩子学习方法的指导.....	40
第七讲	关心孩子的校外生活.....	49
第八讲	让孩子的个性得到充分发展.....	58
第九讲	提高孩子的社会交往能力.....	67
第十讲	当孩子面临毕业时.....	74

第一讲 初中学生的生理、心理特点及家庭指导

本讲重点:

1. 初中生的心理特点。
2. 指导孩子正常的异性交往。

初中时期是青少年学生生理心理发育的重要阶段,在这段时间,不仅身高、体重出现了陡增现象,而且身体内部发生了质的变化。同时,心理上也开始从依附走向独立。我们把这一时期称之为青春期。青少年本人、父母和教师都必须认真对待这一时期。家长是子女的第一任老师,家庭教育在这一时期显得尤为重要,而家庭教育又是以父母和子女为主体的,存在着相互影响的关系。要教育好自己的子女,使其顺利地由少年向青年期过渡。家长要研究子女随着年龄增长、知识增长、社会交往增多而产生的生理、心理变化及其主要特征,有的放矢地进行家庭教育。

一、初中学生的生理和心理特点

(一) 初中学生的生理变化

1. 身体外型发生急剧变化

(1) 身高的迅速增长

进入初中阶段的孩子在生理上首先发生显著变化的是身高增长迅速。青春期以前,身高增长每年约3~5厘米,而青春期的男孩每年可增长7~9厘米,最多可达10~12厘米;女孩每年也可增长5~7厘米,最多可达9~10厘米。对此,许多家长可能都有体会:孩子去年的衣裤,今年变得又短又小;甚至只隔了一个暑假,就发现当年春天还能穿的衣服,秋天就不能穿了。身高迅速增长,主要是由于骨骼的生长发育带来的,身高的增长,一般女孩长到19岁,男孩长到23岁,总的来说,人生长发育到18岁时,身体外型基本上定下来了。

(2) 体重明显增加

青春期的体重,一般每年可增加5~6千克,突出的可增加到8~10千克。体重的增加,除了与骨骼增长相关外,还与内脏增大、特别是与肌肉和脂肪的增长有关。肌肉的发育非常突出,一个8岁的儿童肌肉重量只是体重的1/4,而17

至18岁的青少年肌肉重量却要占到体重的近1/2。

身体外形的变化,还表现在胸围、肩宽、腹围等方面,男性和女性有明显差别。

2. 内脏功能逐渐健全

(1) 脑和神经的发育

人脑是人体的指挥所,脑的生长速度始终领先于其他器官。4岁时的脑重量是初生儿的4倍,10岁时的脑重量和容积都达到了成人的95%。

青春期开始后,人脑的形态和结构的发展已基本成熟了。大脑内部结构成熟的重要标志是神经髓鞘的形成。神经纤维髓鞘化以后,就像电线上加了包皮一样,有绝缘作用,能使神经兴奋沿着一定的路线传导。这不仅加快了兴奋传导的速度,同时也提高了精确的程度。理解能力、判断能力、反应能力及记忆能力等,都有进一步发展,处在智力发展的黄金时期。

(2) 心脏的发育

人在出生时,心脏约等于成年时重量的7%。青春前期约增长50%。在青春期,心脏发育非常迅速,许多指标接近成年人的水平。

(3) 肺的发育

肺在7岁左右已基本发育完成,但肺活量的显著增长是在14、15岁。

3. 男女性征差异性显著

男女的第一性征。孩子在发育前,男性和女性之间最明显的性征差异是生殖器官。这种与生俱来的两性生殖器官的特征,称为第一性征。男性和女性除了第一性征外,身体的其他部位没有很明显的不同。

男女的第二性征。第二性征是指性发育的外部表现,如男女在身材、体态、相貌、声音等性别上的差异。

随着孩子第二性征的出现和性逐渐成熟,男女之间的外表、体形就会产生明显的差别。女性第二性征发育,以乳房和身高迅速增长出现最早,也最明显。乳房发育2年后便会出现月经初潮,月经初潮是女性发育的一个明显特征。男性第二性征的主要表现是喉结的突起。遗精是男性性发育的重要特征。

(二) 初中学生的心理发展

1. 人的心理

所谓心理,是指人的感觉、知觉、记忆、思维、情感、意志、兴趣、能力、性格和气质等心理现象的总称。大脑是心理活动的主要器官。人的生理发展,特别是神经系统发展是心理发展的基础。

2. 初中生心理发展的基本特点

进入初中阶段,由于脑和神经系统的发育和成熟,青少年的心理发展在认识活动方面,从儿童少年时期具体的形象思维向抽象的逻辑思维发展,表现在以下

几个方面:

(1) 独立意向显著,成人感增强

进入初中阶段,青少年很容易觉察到自己的身高、体重和体力在迅速地增长,觉察出自己身上正在产生的性成熟的特征,也意识到自己的知识和技能在明显地增长与提高,从而感到自己已不是儿童而是大人了,并且要求得到周围的人承认和尊重。这一阶段的孩子独立意向比较显著,他们不希望家长把他们当小孩看待。在一次座谈会上,一个初一学生这样说:“我最讨厌大人管头管脚,特别是妈妈的啰嗦。”的确,这时候孩子不欢迎家长还像保姆似地对待他们“无微不至地关怀”;也不愿意听家长“婆婆妈妈的叮咛”。总而言之,他们希望自己的事自己来作主。应该肯定,这种独立性心理是青少年摆脱依赖性心理走向成熟的宝贵品质之一。但由于他们毕竟知识经验不足,因而在思维方式上往往容易出现片面性、幼稚性和不成熟性,因此青少年正处在由依附走向独立自主的转折点。

(2) 自尊心增强,需要层次提高

自尊心是积极向上的情感体验,是一种体验到作为人的尊严的内心感受,也是心理成熟的重要标志。初中生在这一年龄阶段比较明显地表现出强烈的自尊心。他们认为自己不比别人差,别人能做到的自己不仅能做到,还要超过别人;对别人如何评价自己,开始敏感起来;希望能得到家长和老师的承认和肯定。

这一阶段的孩子需要层次日益提高,他们不再满足家长说他们一两句好话、物质上给予一些满足,而是希望能得到家长的尊重和理解,希望能与家长沟通思想,进行情感交流。我们曾经对中学生作过调查,在“你希望家长给你什么”一栏中,有85%的初中生选择了“尊重、理解”,即精神上的需求超过了物质上的要求。然而,令人十分遗憾的是,大多数学生认为没能得到成人尤其是家长的理解,这不能不引起我们的重视。

(3) 好奇心理明显,渴望了解有关生理和心理的知识

这个阶段的孩子好奇心强,摹仿性大,对什么都感兴趣,什么都想亲自试试。引导得法,对他们发展成才很有好处。但是,由于受这一阶段年龄特点局限,他们意志较脆弱、毅力不强、做事情缺少持之以恒的精神。

随着青春发育期的到来,中学生很自然地想了解有关生理和心理的知识,这种要求是合理和正常的。家长应该不失时机地向孩子介绍这方面的知识,帮助孩子破除性神秘感,掌握正确的、科学的性知识,促进生理发育和心理健康,切不可人为地造成神秘感,使孩子产生心理压力,影响孩子的成长。

(4) 异性交往成为中学生的心理需要

孩子进入青春期后,身体各部分尤其是生殖系统发育较快,心理上对两性关

系也有了朦胧的意识,对异性容易产生彼此爱慕的感情。他们不再满足同性交往和友谊,而希望与异性交往,交流思想,取长补短。有的同学说:“由于男女性别差异而带来的个性特征,通过交往,能起到互补作用。”比如男孩子的刚强,女孩子的温柔等等。中学生对友谊的需要最强烈,而友谊又是互相激励和促进的动力。因此,异性交往在日常学习生活中自然地产生,成为许多中学生的心理需要。

二、家长对子女生理心理保健的指导

(一) 生理保健的指导

1. 女孩子生理保健的指导

女孩子的生理保健,主要是月经卫生和乳房护理两个方面。

(1) 月经卫生:

母亲应该给孩子介绍基本常识;教育帮助孩子养成个人卫生习惯,经期用具要干净,每天清洗外阴部,保持清洁,洗刷用品要专人专用;教育孩子注意保暖,不要洗冷水澡,不要贪吃冷饮;引导孩子保持乐观开朗和稳定平静的情绪。

(2) 乳房的保护:

母亲应该教育孩子经常清洗乳头、乳晕、乳房,不要束胸,戴用合式的乳罩。

2. 男孩子生理保健的指导

(1) 父亲应该给孩子讲解有关性知识,引导孩子正确对待生理上所出现的各种变化。

(2) 指导孩子正确对待遗精,注意个人卫生,不可染上手淫等坏习惯。如有的孩子遗精频繁,就该请医生治疗。

(3) 包皮过长和隐睾。家长在自己的孩子进入发育期后,要关心孩子的发育是否正常,如出现包皮过长或隐睾应及时进行手术治疗,让他们与同龄男性一样健康发展。

3. 其它方面的青春期保健

青春期痤疮。又称为“粉刺”或“青春豆”。进入中学阶段的孩子有可能发生上述情况,出现“青春豆”并不影响健康,只要注意保持脸部清洁,经常用温水洗脸,也可用绒布蘸些温肥皂水擦洗痤疮再洗净,尽量少用香脂等油脂类化妆品。

此外,初中阶段是孩子形体定型的关键时期,如果不注意保护就会引起驼背、凹胸、斜肩等不健康的体形。因此,家长应督促孩子重视体育锻炼,姿势要端正,“坐有坐相,站有站相”,养成良好的习惯,保护健美的体形。

（二）心理保健的指导

随着年龄的增长,孩子进入初中以后,不仅在生理上发生了急剧的变化,而且在心理上也发生了巨大的变化。家长除了对孩子生理保健方面应给予必要的指导外,在心理保健方面也应给予指导和帮助,从某种程度上说,后者比前者更为重要。

1. 心理保健的含义

所谓心理保健,即指在生活中能保持积极的情绪、愉快的心境、敏锐的智力和适应周围环境的行为和心理状态。

2. 培养健康的情绪

儿童的情绪易波动,但总的讲,又是处于比较安定、平静的状态,成天焦虑的现象很少。到中学阶段,身心的急剧变化,致使情绪容易波动起伏,比以前更多地体验到不安的情绪,一忽儿愉快,对生活充满憧憬,沉浸在开朗的心境中;一忽儿愁闷、忧郁,对前途忧心忡忡,沉溺于消极的心境中,影响心理健康。家长应从以下几个方面指导孩子,培养健康的情绪。教育孩子:

- (1) 保持良好的心境,稳定的情绪,消除不良心境;
- (2) 能用理智与意志控制自己不当的激情,使情绪的紧张减弱到无害的程度;
- (3) 能控制自己的需要与欲求,忍耐与消除不满情绪;
- (4) 正确理解别人的情感,对人热情;
- (5) 深入理解自己的情绪,很好地调整情绪;
- (6) 对现实中的困难、危险,不取消极的态度;
- (7) 养成处理挫折的能力,正确估价挫折情景,并调节自己的情绪。

3. 锻炼顽强的自制力

自制力是指一个人善于克服自身内部障碍、善于支配自己和克制自己的能力。这是人类特有的心理品质,主要表现在对自己的需要、动机、情感与行动的控制调节。一份调查表明,优秀学生中有自制力的占83%,而差生中有自制力的仅占5%,这充分说明,学生锻炼自制力十分重要。因此,家长应该有意识地从小培养自己的孩子具有较强的自制力。一方面促使孩子的活动意愿增强;另一方面应该提高孩子控制行为举止的能力,遇事冷静思考,用理智支配行动,而不是用情绪支配行动,遇到烦恼困扰的时候,最要紧的是学会控制自己。

4. 指导孩子正常的异性交往

男女同学到了一定年龄,对异性同学产生好感与爱慕,这是自然的。家长一定要指导孩子进行正常的异性交往。苏霍姆林斯基在指导女儿异性交往时,曾多次提醒她要珍惜纯真的友情和爱情。他在给女儿的第4封信中写道:“青少年时

代是你们生命中的曙光,这一时期需要积蓄力量,去创造美好的东西,其中包括为人类明智而勇敢的爱所创造的精神力量。”这就给家长们这样的启示:引导孩子正常的异性交往是创造美好的东西,其中包括为人类明智而勇敢的爱所创造的精神力量。

(1) 家长应该正确地对待子女正常的异性交往,提供一个宽松的心理环境教育子女在男女交往时,尽可以心地坦然,行为大方,不必疑虑重重,躲躲闪闪。男女同学之间也可能像同性同学之间一样,由于志趣、性格等差异,有的关系密切,接触多一些,有的关系一般,接触少一些,这都属于正常现象。

(2) 引导子女划清友谊与爱情的界限

男女同学交往,毕竟与同性同学之间的交往有很大的不同。除了在性格、爱好、气质等方面存在差异外,最重要的是性别上的差异。同性朋友间的友谊,永远只止于友谊关系。而异性朋友间的友情,则有发展为爱情的可能。年青人情感热烈,爱的琴弦很容易拨动;在友谊的长河中,往往会不知不觉地流进爱情的泉水,这是一种美好而健康的感情。但是,作为中学生,无论对社会、对人、对爱情的认识都是朦胧的,不成熟的。在你无法全面地、准确地判断一个人或者一种感情的时候,轻率地作出决定,将会给你带来无穷无尽的烦恼。家长是过来人,应该对子女晓之以理,切莫过早恋爱,贻误了中学时代的美好时光。

(3) 教育子女懂得自尊自爱

有了自尊,就能促使自己作出符合人格尊严的行为选择,表现出符合道德规范的行为,不会随便污损自己的名誉。在男女同学的正常交往中,要举止文雅,落落大方。不可随便与异性同学约会、看电影、逛公园,做到有分寸,有节制,既自尊又尊重他人。

三、家长在教育中应注意的问题

(一) 正确对待子女的独立意向,要因势利导

随着知识的增多,活动范围的扩大,孩子的独立意识日益明显,他们觉得自己长大了,不希望受人“束缚”,由原来的相信老师和家长开始变为相信自己,开始具有独立思考能力,遇事也能进行一番概括性的分析。孩子的这种自我意识的发展,独立倾向的出现,是他们的生理、心理发展的必然趋势;然而,孩子毕竟是孩子,感情容易冲动,看问题往往偏激,表现在行为上喜欢走极端。鉴于孩子的这种特点,家长不能强行禁止,这个不准,那个不行,而应该循循善诱,晓之以理,肯定正确的方面,保护孩子的积极性,引导他们不断走向成熟。

(二) 尊重和理解孩子,满足孩子的精神需要

家长要尊重孩子的人格、意见，理解他们的心情和精神需求。“知之深则爱之切”，只有了解自己的孩子，才能心心相通。有的家长“望子成龙”心切，从头管到脚，样样搞“承包”，结果却适得其反，孩子感到缺乏自主权。也有的家长认为是自己的孩子，爱打爱骂别人管不着，损伤了孩子的自尊心。这样对待孩子，只会使孩子产生对立情绪。明智的家长从不轻易打骂孩子，注意尊重孩子的人格，家中的事有时也让孩子发表意见，参与家政管理。孩子想干某件事，家长不简单阻止，帮助孩子分析可行性，有时身体力行，在活动中加以引导。

家长要善于理解孩子的行为。因为人的行为是对客观现实能动的反作用，是人的个性倾向性的外在表现。人的行为总是为一定的动机所驱使，去实现一定的目的。孩子们的行为也是如此。家长要了解他们的内在需要。孩子的需要是从低层次向高层次逐渐发展的，从而形成需要的动态结构，显示出一定年龄阶段的特征。家长应尽可能满足孩子这些正常的精神需要，不再仅仅是物质上的关怀备至了。当前，不少家庭的孩子“物质生活过剩，精神生活贫乏”，这就提醒家长必须对初中学生应多关心，理解他们对精神生活的需求。

(三) 加强与孩子的情感交流

情感是人对客观事物的一种特殊的反映形式，是对人与客观事物关系的反映，是人对客观事物所持态度的体验。情感与需要密切联系，情感的产生决定于人的需要是否得到满足。家长与孩子朝夕相处，应加强与孩子的情感交流。因为情感交流既能表达自己的情感，使自己的思想易于为孩子所感知、理解，也影响感染孩子。此外，家长应有意识地培养孩子学会对人要有所奉献。现在不少孩子从小只知接受家长的爱、老师的爱，但是却不懂得爱的反馈，也没有学会爱亲人、爱老师、爱同学。苏霍姆林斯基强调指出：“如果一个小孩从小没有学会爱自己的亲人，将来就会成长为一个铁石心肠的人，这样的人，是不可能爱人民的，是不可能忠于崇高的理想的。”从这个意义上说，家长与孩子的情感交流应该是双向的，以情动情，双向沟通，“只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间。”所以说，加强与孩子的情感交流，也是家庭教育的一项重要内容。

思考题：

1. 怎样才能使您的孩子保持健康的心理？
2. 当您发现您的孩子有“早恋”现象时，您该怎么办？
3. 当孩子与您感情不和、有对立情绪时您该怎么办？

第二讲 帮助孩子尽快适应中学生活

本讲重点:

1. 初一学生学习生活的特点。
2. 培养孩子非智力因素的途径与方法。

当孩子小学毕业,考取初中而即将成为一名中学生的时候,每位家长的心中总是充满着无比的喜悦之情。从一个小学生,经过一个暑假,即将成为初一年级学生了。在孩子生活道路上是一个转折点。教育理论和经验告诉我们:在孩子一生中有几个关键的转折点,而小学进入中学就是这种关键转折点中相当重要的一个。帮助孩子尽快适应中学生活是顺利度过转折点的关健。

一、中学生活的特点

从小学到中学,初一学生学校生活特点可以概括为3个“新”字:向往新的生活,充满新的希望,面临新的困难。面对新的学校,那比小学大的操场,充满诱惑力的实验室,图书馆,还有语音室……尤如在孩子面前打开了一个新天地,不管是优秀生还是一般学生,在这个转折点上,都有一种“从新开始,要求上进,争取进步”的愿望和决心。如果学校和家庭都能抓住这个契机,就能取得良好的教育效果。

(一) 学习负担加重

孩子在小学求学阶段,一般家长尚能辅导一些学科,有的甚至出现同步“陪读”现象。一旦进入中学,和小学学习生活相比就出现了明显的差异,学科增多了、内容加深了、进度加快了、自学量增加了,家长辅导孩子的优势正在逐渐丧失,上课时间也由小学的每节课40分钟延长到45分钟。不要小看这每节课多那么5分钟,这对在小学里习惯40分钟一节课的孩子来说是相当不习惯和“难熬”的。

小学是起步打基础阶段,所以一般教学进度不快。但孩子们一进中学,教学进度就不能和小学比了。加上中学教材的开始阶段是小学教材的过渡、复习,所以,一开始中学的教学进度就比小学加快。这对孩子来说在学习习惯上有了一定的难度。

中学的课程也比小学多,并且随着年级升高,课程也将明显地增多。学起来比小学费劲多了,孩子们在学习上将会遇到较大的困难。所以在初中较普遍地

存在着学习成绩两极分化现象。

小学的教材相对说较浅易,到了中学内容就加深了。对学生学习要求,开始从机械记忆逐步提高到理解记忆。不管是语文、数学、外语,还是音乐、体育、美术,无一例外。如语文课本中的鲁迅作品,小学六年级出现的是一课《少年闰土》,到了中学语文课本里就出现了《故乡》一文,内容显著加深。小学的《少年闰土》只是中学《故乡》一文中的一个内容。

(二) 自我教育要求提高

从小学到中学在师生关系上也会发生显著的变化。小学的班主任老师,可以对学生学习、生活全面关心和具体指导,甚至管头管脚。小学老师往往从早到晚在学生身旁,包括下课时也常常与学生在一起。从检查卫生、手帕、手指甲、杯子、衣服,到检查各科作业;从管吃饭、吃点心到发报纸、发电影票,小学老师样样管。有人说:小学班主任老师和学生接触相处的时间比父母亲与孩子相处、交流的时间还要多。这句话确实一点不假。

中学里情况就不同了,每一位老师只教一门学科,而且要教好几个班级,有些学校中老师的工作时间实行“弹性”制,教师要对每一个学生的教育和指导都十分细致入微有一定的困难。综上所述,中学教师对孩子各方面的“管束”相对地说要比小学老师减少,学生的自由度扩大了,但教师对学生更强调自觉要求了。伴随而来的是学生自我教育要求提高了,班干部的作用增强了。

孩子在小学阶段,一般过程大致是由老师“抱着走”变为“跟着老师走”。到了中学,由于老师对各方面的“管束”相对减少,孩子们就应该争取学会自己独立行走,要做到这一点,对刚入初中的孩子来说,首先就应该逐步养成自己管理自己,自觉主动学习。让学生知道现在自己应该做什么,并且要认真地去做。换句话说,学生的自我教育要求有一个高层次,包括班干部作用亦在其内。这是中学生生活的一个特点。

(三) 人际交往范围扩大

“交友”是孩子走向成熟的心理需求,是实现自身社会化的催化剂。随着他们的年龄增长,他们对交友的需求更为迫切,交友的区域也从家庭学校走向社会,去寻找自己的“知音”。

初中学生人际交往形态已开始从小学时的单一性转向多样性。交往的意识和交往的能力也相对地增强了,他们的交往一般有如下几种情况:

1. 班内同学间交往

进入初中,新的班级集体的形成为他们的交往奠定了基础。孩子们刚入中学,在集体尚未形成之前,他们自发的人际关系已经形成。

2. 班外同学间交往

一般有小学时同班的校友，或是邻居的小伙伴。在新的环境里，孩子们与年龄相近的人通过各种渠道交往增多了。

3. 男女同学间交往

初中学生开始朦胧地注意到两性之间的特殊关系，他们害怕旁人议论和背后指责与异性接近，然而在感情上，他们还是愿意与异性接近的。以前这状况在初一比较少，但现在却大大提前来到了。男女个别单独交往，有的已带有一种朦胧的感情，极个别的已是一种“早恋”的萌芽，这种交往尤其应该引起家长的重视。

中学生的人际交往，结识伙伴，往往不分班级，他们以情感、兴趣、爱好为主要基础而交往结识，他们会以这一基础来维系小群体。而小学阶段的人际交往大都局限于一个班级中，交往的关系有的不稳定，对象会随意转化，今天跟他好，明天就会跟另一些人好，交往关系的处理相当幼稚。一根棒冰你咬一口、他吃一口的现象屡见不鲜。

父母们了解了中学生活特点，理解孩子的心理需求，因势利导，这对于如何帮助孩子尽快健康、顺利地适应中学生活是相当有益的。

二、帮助孩子尽快适应中学生活

了解中学生活特点之后，我们显然发现，孩子进入中学会发生许多困难。如果这些困难不能在短期内得到有效的克服，那么，不仅会影响孩子的学习兴趣，而且会使之对中学学习产生畏惧心理，丧失前进的勇气，这对于孩子的全面而健康成长是极为不利的。我们家长应不失时机地指导子女尽快适应中学生活。

（一）指导学习方法，强化非智力因素

多数孩子在小学阶段学习成绩优良，只是由于小学课程少，知识浅而易懂，记忆性的知识占的比重大。再加上课余辅导机会、练习时间也多，所以总的状况尚可。

孩子从小学升入中学，他们的学习生活发生了重大的变化。为了帮助孩子尽快适应中学的学习生活，家长有必要教给孩子适当的学习方法，使他们懂得怎样去学。

1. 指导孩子预习

中学不仅课程增加，内容加深，教师的教法也与小学有较大的不同。比如，中学很重视预习，那些在小学阶段还没有养成课前预习习惯，不懂得预习方法的孩子，一时还不大适应，家长可以在孩子上新课以前的头一天晚上，让孩子翻开书帮他一起看看，明天要讲什么内容，教材中哪一部分是重点、关键，哪些知识感到

不好理解等等,在书上作些符号。这样,孩子明天听课就比较主动、清楚了。如此经过几次,孩子尝到了“甜头”,积极性一来,就会逐渐自觉地做好自学预习工作了。每天,孩子放学回家,家长不仅应关心孩子在学校里,考试得了几分,更应关心他每天在课堂上回答了多少个老师提出的问题。

2. 指导孩子学会使用工具书

孩子在自学预习过程中或在做回家作业时,经常会碰到这样或那样的困难。为此,教会孩子如何使用教科书和工具书来自解、自检能力也是十分重要的。

如指导孩子怎样正确运用辞典来自解在自学预习中遇到的难点;怎样利用教科书中的例题来自检作业中存在的问题。千万不能轻易地让孩子把不懂的地方,错误的作业留待明天课内解决或等老师去纠正。家长更不能包办代替,成为孩子的“活辞典”,常此以往,有百弊而无一利。

3. 指导孩子学会记笔记

孩子的学习笔记大体上有两种:课堂听课笔记和课余自学笔记。刚入初一的大多数孩子对此还是较为陌生的。一般小学老师对此训练与指导、要求是不多的,所以家长可事先给孩子练练听写,接着指导孩子练练“要点笔记”的记录方法。如:把书中的主要内容概括成纲要,或摘录其中的精采片断和句子。如果父母对孩子进行了上述指导,那末,孩子们在课堂上就会从容多了,反过来也能弥补一些可能由于教师的语言、教学方法带给孩子不适应而造成的缺漏。

除此以外,家长还应指导好孩子把白天课堂上教师讲的东西结合课堂笔记作归纳整理消化工作,即复习。记一些复习心得,或把书中的典型题目的解题思路记录下来,等等。当然,上述要求一定要结合孩子的实际情况而定,因为他们毕竟是刚入中学的初一新生,学习能力的培养应该循序渐进,良好学习习惯的养成有一个长期训练的过程。

当然,家长对孩子进行学习方法的指导,千万不能与学校教学脱节,要尊重老师的劳动,不要使孩子无所适从。

4. 培养孩子的非智力因素

家长还应十分清醒地意识到,智力固然是影响学习的一个十分重要的因素,但决不是唯一的因素。许多材料证明,任何卓越的智力活动的成果,无不包含着非智力因素。美国著名的心理学家曾对 800 名男性进行30多年的跟踪调查研究。结果是:成就最大与最小的人之间,最明显的差异不是智力水平问题,而在于是否有自信心、进取心、坚持心和不屈不挠、不自卑等良好的意志、性格。所以,父母对刚入中学的孩子非智力因素的培养,绝对不能忽视。即我们除了应该培养孩子的观察力、记忆力、想象力、思维力和注意力等智力因素外,还应该帮助孩子逐步树立远大的理想,养成良好的意志品质以及美好的气质和情感。我们千万不